

“EHBSO: acute hamstring blessures: de nieuwste wetenschappelijke inzichten”

De hamstringblessure, één van de meest voorkomende blessures in de sport. Voel je hem ook? Vaak ontstaat de hamstringblessure bij het maken van een versnelling tijdens het sporten. Hamstringblessures komen dan ook veel voor bij sporten waarin explosief moet worden aangezet of bij contactsporten. Hierdoor komt er een te grote (t)rekkracht op de spier. De hamstring blessure kenmerkt zich met scherpe direct opspelende pijn die stekend kan zijn. Deze pijn is vaak ernstig aanwezig en zorgt er voor dat het uitvoeren van de training of wedstrijd gestaakt moet worden. Om zo min mogelijk de pijn te verergeren kun je anders gaan lopen om de knie of de heup zo min mogelijk te bewegen.

Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van hamstringblessures:

- Inadequate warming up
- Verminderde bewegelijkheid van de heup en knie
- Schoeisel, looptechniek
- Vermoeidheid/overuse/onvoldoende herstel
- Disbalans tussen quadriceps en hamstrings
- Eerdere blessure aan de hamstring

Wat te doen bij hamstringblessures:

Schakel een fysiotherapeut in bij onzekerheid van de klacht:

De fysiotherapeut zal onderzoek doen naar de locatie van de klacht, de bewegelijkheid van de gewrichten rondom de hamstring en de mate van krachtsverlies zal worden onderzocht. Daarnaast kan er ook extra onderzoek worden gedaan door middel van echografie: hiermee kan de grote en de mate van de ernst van de blessure nauwkeuriger worden bepaald. De fysiotherapeut kan je helpen om na de acute fase weer zo snel mogelijk op het veld terug te keren middels oefentherapie om lengte en kracht weer te optimaliseren.

Oefentherapie:

Als je pijnvrij bent van je klachten tijdens het normale lopen, mag je onder begeleiding starten met hardlopen en sportactiviteiten. Zodra er zich weer momenten voordoen waarbij de hamstring pijnlijk is, is dit een indicatie dat er onvoldoende herstel heeft plaatsgevonden en moeten de activiteiten worden gestaakt. Te snel terugkeren in sportactiviteiten leidt tot verergering van de klachten en vertraagd herstel.

Als het hardlopen pijnvrij gaat, kan er verder worden opgebouwd met maximale kracht- en snelheidsoefeningen voor de hamstrings. Naast de oefeningen die specifiek op de hamstrings gericht zijn, is oefentherapie gericht op core-stability een goede aanvulling om recidief te voorkomen. Terugkeren op volledig niveau van het sporten kan wanneer volledige kracht kan worden geleverd zonder pijn, er geen beperkingen meer zijn in het bewegen bij maximale snelheid en intensiteit.

Wat te doen bij een acute blessure?

In de eerste fase (0-5 dagen na het moment van ontstaan) is het van belang om “POLICE” toe te passen: Protect, Optimal Loading, Ice, Compression en Elevatie om de acute symptomen zoals pijn en zwelling te verminderen.

- Protect en Optimal Load: bescherm jezelf door de eerste 48 uur zoveel mogelijk rust te houden.
- Ice: doe dat 10-15 minuten per keer, iedere 2-3 uur om de pijn te verminderen.
- Compression: door middel van een bandage om hierdoor steun te geven aan het weefsel.
- Elevation: het omhoog houden van het been om de druk in het been te verminderen.

In de acute fase is het belangrijk om maximale rekbelasting en krachtige inspanningen te vermijden. Neem contact met ons op voor een optimaal herstel!